

	NOM : Prénom :	Activité : STRETCHING-PILATE Niveau d'acquisition	NON ACQUIS	EN COURS D'ACQUISITION	AQUIS	SOLIDE DANS TOUS LES CONTEXTES
D O M A I N E S D E C O M P E T E N C E S	MOTRICES : Maîtrise de la préparation physique et mentale Continue en cours et sur le projet	-Mobiliser et développer des qualités physiques spécifiques à l'activité (posture, gainage...)	0	1,5	2,75	4
		-Mobiliser des ressources psychologiques au service de l'action (concentration, écoute du corps de la respiration confiance...)	0	1,5	2,75	4
						/ 8 points
	PERSONNELLES : Prise en charge durable de sa santé et de sa sécurité- Projet sur papier et Vidéo d'une séance	Connaître ses préférences motrices en fonction du projet	0	0,75	1,25	2
		Respecter les principes physiologiques pour un maintien en bonne santé (dosage et choix des postures)	0	0,75	1,25	2
		Gérer sa sécurité	0	0,75	1,25	2
						/ 6 points
	METHODOLOGIQUES - Gestion du projet : : objectifs, planification, régulation - Prise de décision et adaptation: informations, ressources, feed-back' Proposition d'une partie de sa séance au public	Planifier la pratique en vue d'atteindre des objectifs réalistes face au public	0	0,75	1,25	2
		S'investir dans un projet d'apprentissage	0	0,75	1,25	2
		Utiliser les feedbacks pour réguler la pratique	0	0,75	1,25	2
					/ 6 points	
				TOTAL	/20	